

4^{ème} Régionale VTT Championnat de ligue moyenne distance Samedi 05 septembre 2020

Consignes de course

Respect des règles sanitaires Covid: port du masque sur zones de parking, accueil, départ jusqu'à la prise de carte et distanciation sociale de 2 m. Pensez au gel désinfectant

Toutes les règles à respecter sont celles prévues aux règlements sportif et de compétition en vigueur concernant les règles spécifiques à la course d'orientation à VTT

Vous serez amenés à croiser d'autres coureurs lors de votre course, **il est donc important de maîtriser votre vitesse**

Le concurrent ne doit pas gêner la progression d'un autre concurrent

Le coureur « montant » est prioritaire sur le coureur « descendant »

Le respect du code de la route (et de bonne conduite) est obligatoire, vous évoluez sous votre propre responsabilité

Il est interdit de quitter les sentiers et chemins sauf sur les zones cartographiées en orange

Respectez les routes, chemins et passages interdits portés sur la carte

Contrevenir à ces règles entraîne la disqualification

Attention : *Durant cette course, vous allez rouler dans un parc naturel. Vous allez donc croiser des piétons, randonneurs, VTT, chiens non attachés, etc....* **Soyez très vigilants**

Respectez également l'environnement. Ne jetez pas de papiers, bouteilles plastiques sur les parcours. Des poubelles seront à votre disposition au départ, à l'arrivée **MERCI**

Informations de course

Carte : Combes Persil-Serpent, relevés 2019/2020

Circuits Violet long, moyen ; Orange long ; VTT AE : format A3 Echelle 1/15000

Circuits Orange moyen, court ; Bleu long, court ; Vert : format A4 Echelle 1/10000

Caractéristiques des circuits

Catégories de référence

Violet long :	15,5 km (réel) dénivelé 445 m ; 19 postes	H21
Violet moyen :	13,1 km (réel) dénivelé 390 m ; 15 postes	D21 – H20 – H40
Orange long :	11,3 km (réel) dénivelé 320 m ; 12 postes	H17 – H50
Orange Moyen :	8,2 km (réel) dénivelé 255 m ; 10 postes	D20 – D40 – H60
Orange Court :	6,3 km (réel) dénivelé 185 m ; 9 postes	D17 – D50 – H14 – H70
Circuit Bleu Long :	5,3 km (réel) dénivelé 135 m ; 7 postes	D14 – D60
Circuit Bleu Court :	3,1 km (réel) dénivelé 60 m ; 6 postes	D12 – D70 – H12
Circuit Vert :	2,2 km (réel) dénivelé 60 m ; 6 postes	D10 – H10
VTT AE et découverte :	15,0 km (réel) dénivelé 350 m ; 16 postes	

Départ : Accueil - Départ 400m

Horloge pré-départ à H-3 mn : Contrôle numéro et effacement des doigts SI

H-2 mn : Sas d'attente, vérification du port du casque attaché

H-1 mn : Prise de carte et mise en place sur porte carte

H : Départ au bip

Arrivée - Accueil/GEC 500m

En cas d'urgence, numéros de téléphone: 06 25 59 36 88

06 10 45 81 43